

Kendini denetleme
özelliğinin gelişimi,
iç huzur ve yaşama coşkusu

Şöüröllemeçen acılar



ruhsal sağliğımız

– Sağlıklı yaşamın önemli bir parçası

Sağlıktan söz edildiği zaman, her şeyden önce aklımıza vücut sağliğımız gelir. Çok ağır rahatsızlıklar söz konusu olmadıkça, ruhsal sağliğımızın, günlük zorluklarla ilgisi olabileceğini aklımıza getirmeyiz. Bu nedenden dolayı biz sağliğımızın bütünüyle ilgili önemli değişimleri gözlemleyemiyoruz tabii özellikle de ruhsal durumumuz. Ruhsal sağliğımız, genel sağlık durumumuzun önemli ve ayrılmaz bir parçası olup MiRA-Merkezi ruhsal yaşamımızda karşılaşabileceğimiz zorlukların daha ortaya çıkmadan önlem alınması konusuna çok büyük önem vermektedir.



SyR

MiRA-Merkezi'nde sürdürmekte olduğumuz çalışmalarımız sırasında, göçmen kökenli kadın ve genç kızların günlük yaşamlarında birçok değişik psikolojik zorluklara maruz kaldıklarını öğrenmekteyiz. Psikolojik sağlığın, yaşanan göç, sosyal ilişkiler ve aile ilişkileriyle yakından ilintili olduğunu gözlemlemekteyiz. Yeni bir ülkeye taşınmak, arkadaş ve dost çevresinin kaybı demek olduğu gibi göçmenlerin bir çoğu yaşama yeniden başlamak zorunda kaldıkları için yaşamda çok önemli olan başarabilme duygusunu da kaybetmektedirler. Genç nesiller, diğer konuların yanında, kendi kimliklerini ve hangi kültüre ait olduklarını sorgulamakta ve bu durum bazı göçmenleri ruhen oldukça rahatsız etmektedir. Büyük ruhsal sıkıntılara maruz kalan göçmen kadınlara erken dönemde yardım edilmesi, ciddi ruhsal sorunlara yol açmasını önlemesi açısından önem taşımaktadır.

Ruhsal sağlıkla ilgili konulardan bahsetmenin, ciddi ruhsal hastalıklar ve psikiyatri ile ilgisi olacağı düşünüldüğünden, çok kişi tarafından bir tabu olarak algılandığını da iyi biliyoruz. Birçok birey yaşamdaki başlarından geçen olayların ruhsal sağlıkları üzerinde yaptığı etkiler nedeni ile; anormal, deli veya engelli olarak mimlenmekten korkmaktadırlar. Aslına bakıldığında her topluluk bu tip rahatsızlıkları kendine özgü şekilde halletmektedir. Örneğin kuşku ve korkuları aile veya arkadaşlara açmak, dua etmek, şaman'dan yardım istemek, kutsal tapınaklara gitmek, ruhsal sıkıntılardan ve yaşamsal bunalımlardan kurtulmak için kullanılan yollardandır.



göç

- yeni zorluklara doğru bir yolculuk

Göç insanın çok önemli arkadaş ve dost çevresinden ayrılmasını, alışılan çevre ve insanlardan kopmasını ve yepyeni bir çevrede yaşamaya başlamasını getiren bir süreçtir. Tarih boyunca insanlar daha iyi bir yaşam arayışı içinde göç etmişlerdir, bununla birlikte daha iyi bir yaşamın ne olduğunun tanımı insandan insana göre değişmektedir.

Yaşanılan ekonomik şartların zorluğu veya politik baskılar insanların göç etmelerinin önemli nedenlerinin başında gelmektedir. Doğal olarak bunun

yanında kalıcı olarak göç edenler bulunduğ gibi, bağzıları yalnızca başka

ülkelerdeki akrabaları ile beraber olabilmek arzusu ile göç etmektedirler.

Göçmen asıllı birçok kadın aile birleşimi yolu ya da sığınmacı olarak

Norveç'e göç etmiştir. Göç etme

nedeni ne olursa olsun, göç etmek

yaşamımız üzerinde çok derin etkileri olan bir süreçtir.

Göç etme nedenlerimiz, yeni

yaşamımızdaki işlevimize ve

yeni topluma

uyabilme

gücümüze etki

edebilir.



411

göç

ve Ruhsal sağlık

Farkında olmalıyız ki göç etmek insanların ruhsal durumları üzerinde çok değişik şekillerde etki yapmaktadır. Bazı kişiler yeni ortama uyarken kendi kural ve değerleri konusunda özverili olmaları gerektiğinin farkındadırlar. Dolayısı ile birçok göçmen ve sığınmacı, yeni geldikleri toplumun gerekleri ile kendi kültürel kimliğine bağlı kalma istemi arasında bir denge sağlama uğraşısı içindedirler. Yeni gelmiş olanın, içine geldiği yeni topluma alışma sürecinde çoğunlukla geçirdiği en zor olan devre, ilk zamanlar olmaktadır. Yeni bir dil ve bilinmeyen kültürün gerekleri iletişim zorlukları yaratabileceği gibi, insan kendisini kolayca yalnız ve yabancı hissedebilir. Yeni yerleşimin ilk döneminde, iş ve konut bulma zorlukları, çocukların devam edebileceği uygun bir okul bulunmasındaki güçlük, travmatik tepkilere neden olabilmektedir.

Aileler içinde de göç sürecinin meydana getirebileceği zor durumların neden olduğu sonuçları görebilmekteyiz. Birçok hallerde toplum içindeki, kadın ve erkeğe özgü toplumsal rollerde değişiklikler meydana gelmekte ve aile yapısı dağılmakta veya varolan denge bozulmaktadır. Bunun nedeni yalnızca ailelerin değişik ülkelerde bulunmalarından değil fakat yaşanan yeni toplumun bireyler üzerinde, bireylerin o toplumda üstlenecekleri role uygun hareket etmelerinin sağlaması için yapılan baskılar olmaktadır. Böyle durumlar ruhsal sıkıntılara ve adale ağrısı, nefes alma zorluğu, korku ve bunalım gibi psikolojik sebepli olan fiziki rahatsızlık belirtilerini ortaya çıkartmaktadır.



Yardıma Talep Edin

Psikolojik veya ruhsal zorluklar günlük yaşamınızı etkilemeye başladığını hissettiğiniz zaman yardıma başvurmanız önemlidir.

Eğer kendinizi yorgun, cesaretsiz hissediyorsanız, kuşku veya korkuyorsanız uzmanlardan yardım istemeniz çok önemlidir. Norveç toplumunda, kendi ana-vatanınızdan alışkın olduğunuz türden yardımı bulabilmeniz zordur. Buna karşılık Norveç'te psikologlar, terapi uzmanları ve kamu veya özel teşekküllerde çalışan eğitimli sağlık görevlileri vardır. Psikolojik olarak sizi rahatsız eden durumları kendi içinizde saklamak yerine yukardaki personele başvurmanız önemlidir. Bizim MiRA-Merkezi'nde tedavi ve danışmalık hizmetleri verildiği gibi, diğer genç kız ve kadınlarla beraber konuşma gruplarına ve diğer sosyal işlevliklere katılabilirsiniz. Kadınlar ve genç kızların üzüntü ve kaygılarını, hayal kırıklıklarını ve sevinçlerini birbirleri ile paylaşmalarının ve güvenli bir ortamda bir araya gelmelerinin, günlük yaşamlarını kolaylaştıracağına inanmaktayız. Dışınızda bulunanlardan gelecek yardım ile günlük yaşamınız daha kolaylaşacak ve yaşama coşkunuz artacaktır.



4/10

Psikoterapi ve danışmanlık hizmetleri, yaşam durumumuzun neden olduğu ruhsal sıkıntılarımızı ve hislerimizi anlamamıza yardım edebilir.

İçinde bulunduğumuz yaşamı ve çevreyi daha iyi tanımak ruhsal sıkıntılarımızın çözümünde bize yardımcı olabilir. Bunun yanında göç nedeni ile ortaya çıkan zorlukları daha iyi anlamak bu zorlukların daha az sıkıntılı bir şekilde ile üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

Eğer:

- Kendinizi yalnız hissediyor ve bir iletişim ağına gereksinim duyuyorsanız.
- Günlük yaşamınız ağırlaşmış ve içinde bulunduğunuz durumu bir başkası ile konuşmak istiyorsanız.
- Yaşama coşkusu ve isteğinizi arttıracak işlevlere katılmak istiyorsanız.
- Kendi koşullarınızda kendinizi geliştirmek istiyorsanız.
- Kendinizi daha iyi tanımak ve içinizdeki düşünsel gücünüzü bulmak istiyorsanız.
- Kendi seçimlerinizi bulmakta zorluk çekiyorsanız.
- Sizden beklenenleri yerine getirmekte güçlük seçiyorsanız.
- Kimliğinizle, cinsellik ve ait olduğunuz kültür hakkında endişeleriniz varsa.

mira-merkezi,

yabancı kökenli tarafından gene aynı gurubun kadınları için iş letilmekte olup, bize başvuru da bulunacak olanların içinde bulunduğu ş artlara uymakta oldukça esneklik göstermekteyiz. Bizler kanunen sır saklama zorunluluğundayız.

MiRA-Merkezi – Göçmen ve Sığınmacı kadınlar için Destek Merkezi

Ziyaret için adresimiz: Hausmannsgate 27, Oslo
Posta adresimiz: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Telefonumuz: 22 11 69 20
Faksımız: 22 36 40 19

E-posta adresimiz: post@mirasenteret.no
Internett adresimiz: www.mirasenteret.no

